Jajecznica ze szczypiorkiem i cebulką



Uwielbiam przeróżnie jajecznice. Cebula i szczypior to jedne z moich ulubionych dodatków, na tyle ulubionych, że kiedy jedna z moich cebul puściła piękny, gruby szczypior, nie mogłam się oprzeć jajecznicy.

Składniki:

- 2 jajka
- nieduży kawałek kiełbasy
- 1 mała cebula
- gruby szczypior (ze 3-4 gałązki)
- sól
- pieprz

Wykonanie:

1. Cebulę kroimy w piórka i podsmażamy na odrobinie tłuszczu.

2. Szczypior drobno kroimy, kiełbasę również.

3. Na patelnię wrzucamy kiełbasę i mieszamy z cebulą, przez chwilę smażymy razem.

4. Wbijamy jajka, doprawiamy, mieszamy. W połowie smażenia dodajemy szczypior, mieszamy aż się

zetnie. Pyszna z białym pieczywem.

Gulasz wieprzowy



Najprostszy ze wszystkich gulasz z mięsa wieprzowego. Przygotowuje się go szybko, jest pyszny z ziemniaczanym puree lub z kaszą. Przepis na gulasz mojej mamy, prosto z mojego dzieciństwa :)

Składniki:

- ok. 1kg wieprzowiny bez kości (u mnie była to szynka, może też być łopatka)
- 3 nieduże cebule
- 3 listki laurowe
- 5 kulek ziela angielskiego
- mąka pszenna
- sól
- pieprz
- smalec do smażenia

Wykonanie:

1. Mięso myjemy i kroimy na nieduże kawałki (w poprzek włókien).

2. Mięso solimy, obtaczamy w mące i smażymy na średnim ogniu aż się przyrumieni.

3. Przekładamy do garnka, zalewamy gorącą wodą, dodajemy ziele i listki, przykrywamy i dusimy na małym ogniu.

4. Na tłuszczu pozostałym ze smażenia mięsa podsmażamy cebule posiekaną w piórka lub kółka i dodajemy do mięsa.

5. Odrobinę tłuszczu roztapiamy na patelni, rozprowadzamy w nim trochę mąki, dolewamy wody, mieszamy, by nie było grudek i wlewamy do mięsa. Mieszamy razem.

6. Całość dusimy do chwili, gdy mięso będzie miękkie.



Placuszki ryżowe



Ciekawy sposób na ryż, bardzo lubiany przez moje dziecko i ogólnie pasujący nam do warzyw na parze albo do kotletów panierowanych w płatkach kukurydzianych. Świetne do klopsów duszonych we wszelkich sosach.

Składniki:

- 2 woreczki ryżu
- 2 całe jajka
- 1 średnia cebulka
- czarny pieprz
- Ziarenka Smaku Winiary lub inne ulubione przyprawy
- 2 plastry żółtego sera
- ćwierć szklanki bułki tartej
- płatki kukurydziane do panierowania
- olej do smażenia

Wykonanie:

1. Ryż gotujemy wedle przepisu na opakowaniu – na ogół około 15-20 minut w lekko osolonej wodzie. Odstawiamy do ostudzenia.

2. Do chłodnego ryżu wbijamy jajka, dodajemy 2-3 łyżki tartej bułki i ser, zagniatamy jak na kotlety mielone.

3. Cebulkę szatkujemy na drobno i dodajemy do masy, doprawiamy. Jeśli masa jest za rzadka, dosypujemy odrobinę bułki tartej.

4. Płatki kukurydziane lekko kruszymy (ja swoje zblenderowałam). Z masy formujemy kotleciki, obtaczamy w płatkach i smażymy na rozgrzanym oleju na rumiano z obu stron. Podajemy gorące.

Roladki z pieczarkami



Niezbyt skomplikowany, a jednak pysznie zmodyfikowany przepis na pierś z kurczaka. Tym razem w wersji roladek z pieczarkami i cebulką. Pyszne z ziemniaczanym puree i sałatką z pomidorów.

Składniki:

- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 250g pieczarek

- 2 średnie cebule
- bułka tarta do panierowania
- 1 jajko
- łyżka masła
- tłuszcz do smażenia
- sól
- świeżo utarty czarny pieprz
- czosnek granulowany
- wykałaczki

Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy, każdy kawałek przekrawamy w poprzek na pół. Lekko rozbijamy, oprószamy przyprawami i odstawiamy na pół godziny do lodówki.

2. Pieczarki myjemy i siekamy na drobniutko, podobnie działamy z cebulką (ja to zrobiłam blenderem).

3. Na patelni rozpuszczamy masło, wrzucamy na nie cebulę i smażymy aż się zeszkli. Dodajemy pieczarki, mieszamy. Smażymy na dużym ogniu, aż woda z pieczarek wyparuje, a one same troszkę się przyrumienią. Doprawiamy do smaku solą i dużą ilością pieprzu. Zestawiamy z ognia.

4. Na każdym plastrze mięsa (na końcu węższej strony) kładziemy 1-2 łyżeczki farszu pieczarkowego, zwijamy i po bokach spinamy wykałaczkami (dwiema lub trzema).

5. Roladki panierujemy w jajku i w bułce tartej, po czym smażymy na rozgrzanym tłuszczu na złoto z każdej strony. Podajemy z ziemniakami i surówkami.



Gulasz z zielonym groszkiem



Gulasze wszelakie to zdecydowanie jedno z ulubionych dań mojego męża. Byleby był kawałek mięsa w jakimś sosie, najlepiej samorobnym, nie z torebki, plus jakieś miłe dodatki. Tak więc dzisiaj na obiad był gulasz, a żeby jeszcze zachęcić dziecię do jedzenia, do gulaszu powędrował zielony groszek. I wyszło nam bardzo smaczne danie, zaserwowane z ziemniaczanym puree i pomidorami.

Składniki:

- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 2 średnie cebule
- puszka zielonego groszku
- szklanka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka mąki pszennej
- świeżo utarty czarny pieprz
- odrobina soli
- czosnek granulowany
- olej do smażenia

Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka kroimy w dużą kostkę, posypujemy czarnym pieprzem, czosnkiem granulowanym i odrobiną soli. Odstawiamy na 15-20 minut.

2. Na patelni rozgrzewamy 2-3 łyżki oleju. Cebule obieramy i kroimy w grubsze krążki. Wsypujemy na gorący olej, posypujemy czosnkiem granulowanym, zmniejszamy ogień i podsmażamy przez kilka

minut.

3. Do cebuli dodajemy mięso i przesmażamy razem, dopóki się nie zrumieni.

4. Mięso posypujemy łyżką mąki, mieszamy, dolewamy jogurt, ponownie mieszamy i zagotowujemy.

5. Groszek osączamy z zalewy i wsypujemy do gulaszu, mieszamy chwilę razem, po czym zdejmujemy z ognia i w miarę potrzeby doprawiamy solą i czarnym pieprzem.

Filet z kurczaka smażony z cukinią



Smaczny pomysł na kurczaka z dodatkiem cukinii. Do tego dania możecie dodać każde warzywo, na jakie akurat macie apetyt. My jedliśmy z ziemniakami i dodatkowo pomidorem.

Składniki:

- podwójna pierś z kurczaka
- dwie małe cukinie lub jedna większa

- 3 średnie cebule
- 5 łyżek oliwy lub oleju
- łyżka ciemnego sosu sojowego
- sól
- czarny pieprz (najlepiej świeżo utarty)
- łyżka pieprzu ziołowego
- słodka papryka w proszku
- czosnek granulowany

Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy i osuszamy. Kroimy na większe kawałki, wkładamy do miski, posypujemy odrobiną soli, czarnym pieprzem, papryką w proszku i czosnkiem, odstawiamy na 15 minut do lodówki.

2. Cukinie myjemy i kroimy na cienkie plasterki. Cebule obieramy i kroimy w piórka. Na dużej teflonowej patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy cebulę na złoto. Dodajemy do niej cukinię i przesmażamy razem. Cukinię skrapiamy sosem sojowym, dodajemy 4-5 łyżek wody i zmniejszamy ogień. Dusimy warzywa przez 10-15 minut.

3. Cukinię z cebulą zsuwamy na połowę patelni, a na drugiej połowie układamy kawałki kurczaka. Smażymy go na rumiano z obu stron, jednocześnie mieszając co jakiś czas cukinię.

4. Podajemy z ziemniakami lub frytkami. Do dania pasują też inne warzywa, choćby pomidory ze szczypiorkiem albo zielona sałata.



Szaszłyki z kurczaka z cebulką



Najsmaczniejsze są przyrumienione i chrupiące, w wersji mięsnej idealnie pasują do I fazy diety Dukana, w fazie II możemy na patyczki nadziać jeszcze kawałki większości warzyw. Będą pyszne z różnokolorową papryką. Można je upiec w piekarniku (jak ja dzisiaj) lub na grillu. Jako dodatek możecie do nich przyrządzić sos na bazie jogurtu naturalnego, na przykład z czosnkiem. W wersji dukanowskiej można zrezygnować z parówek.

Składniki:

- pierś z kurczaka
- średnia cebula
- papryka w proszku
- sól
- czosnek granulowany
- opcjonalnie 2-3 parówki

Dodatkowo:

- patyczki do szaszłyków

Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy na kawałki.

2. Cebulę obieramy i kroimy na cztery tak, by zdjąć z niej kawałki, które później będzie można nadziać na patyki. Parówki obieramy z osłonek i kroimy w plasterki.

3. Na patyczki nadziewamy na przemian kawałek mięsa, plasterek parówki i kawałek cebuli. Obsypujemy odrobiną soli, papryką i czosnkiem granulowanym, odstawiamy na 15 minut do lodówki. W wersji dla mojego męża obsypałam szaszłyki przyprawą do grilla i czarnym, świeżo utartym pieprzem.

4. Pieczemy na kratce w temperaturze 220 stopni Celsjusza. U mnie piekły się 35 minut, ale śmiało można je zostawić na 45 minut.



Gulasz wołowy z pieczarkami



Gulasz z samorobnym sosem pieczarkowym, bardzo aromatyczny i bardzo smaczny. Jedno z ulubionych dań mojego męża – smakosza sosów przeróżnych. Danie nieskomplikowane, proste, a przy tym pozostawiające polec do popisu, bo zamiast pieczarek możecie dać tutaj warzywa lub po prostu udusić wołowinę w papryce i sosie paprykowym. Albo dać jedno i drugie. Mąż jadł z ziemniakami, dziś zje z makaronem. A jak makaron do tego dania, to koniecznie coś w rodzaju świderków, żeby sos się dobrze trzymał. Uwaga: taki sos jest kaloryczny!

Składniki:

- 300-350g wołowiny (można kupić już gotowe, pokrojone na gulasz mięso)
- 2-3 cebule
- 200g pieczarek
- szklanka śmietany 18%
- 2 łyżki mąki pszennej
- łyżka smalcu lub oleju do smażenia

Wykonanie:

1. Mięso myjemy, ewentualnie kroimy na mniejsze kawałki. Lekko solimy, nacieramy solą i pieprzem, odstawiamy na 10 minut.

2. Mięso wkładamy do miski, posypujemy łyżką mąki, mieszamy. Na patelni rozgrzewamy trochę smalcu, kładziemy mięso i smażymy aż zbrązowieje.

3. Cebulę kroimy w krążki. Podsmażamy na drugiej patelni. Pieczarki kroimy na cienkie plasterki, wrzucamy do cebuli i smażymy na dużym ogniu dopóki nie wyparuje z nich woda. Posypujemy je łyżką mąki, mieszamy, dodajemy śmietanę i mieszamy, by nie powstały grudki.

4. Sos doprawiamy i przelewamy do mięsa. Dusimy wszystko razem pod przykryciem, na małym ogniu, dopóki mięso nie zmięknie.

5. Pycha z dodatkiem pomidorów.